

Tacos de Pescado Lujosos de Alabama

Sirve: 4 Porciones

"Yo quería crear algo saludable que me diera energía para hacer deportes", dice Jay. "Yo juego afuera mucho después de la escuela o juego algún partido de béisbol, por lo que quería algo bueno que me llenara. Soy un poco quisquilloso para comer, pero me encanta el pescado y sabía que eso quería que fuera el ingrediente principal. Mi mamá le agrega vegetales a las comidas que a veces no los veo, por eso me gustan estos más porque son de diferentes colores y puedo saber exactamente qué estoy comiendo".

Ingredientes

- 4 filetes de tilapia frescos o congelados
- Sal al gusto
- 1 **taza** quinua, enjuagada
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada finamente
- 1 pepino grande, cortado finamente
- 1/2 **taza** col roja
- 1 **taza** brócoli, picado
- 1/4 **taza** cilantro fresco
- 1 jugo de un limón verde
- 4 tortillas integrales o panes de pita

Preparación

1. **Precalente el horno a 350°F.** En una bandeja para hornear grande, coloque la tilapia y añada la sal al gusto (si el pescado está congelado, descongélelo primero). Hornee por 25 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
2. **Mientras tanto, en una olla mediana,** hierva 2 tazas de agua y la quinua sobre fuego medio; reduzca el fuego a



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	393
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	48 mg
Sodio	298 mg
Total de Carbohidrato	56 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	33 g

bajo y cocine por unos 20 minutos, o hasta que esté suave.

3. **En un tazón grande**, combine los vegetales y el cilantro. Cuando el pescado esté listo, exprima el jugo del limón sobre cada filete. Rellene cada tortilla integral con el pescado y alrededor de 1/4 taza de vegetales. Enróllalos y a servir.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook